¿Qué es el Programa de Cupones para Alimentos?

El Programa de Cupones para Alimentos ayuda a personas de escasos ingresos, o sin ingresos, a comprar alimentos nutritivos. Los beneficios de cupones para alimentos no son dinero en efectivo. Se distribuyen en forma de una tarjeta plástica que usted puede usar como tarjeta bancaria para comprar sus alimentos. La mayoría de las tiendas de comestibles aceptan los beneficios de cupones para alimentos.

¿Cómo obtengo los beneficios de cupones para alimentos?

Para obtener los beneficios de cupones para alimentos, sus ingresos y otros recursos deben estar bajo cierto límite.

- **Ingresos:** Sus ingresos totales, antes de descontar el pago de impuesto o hacer otras sustracciones, se denominan *ingresos brutos*. Sin embargo, el programa permite que se hagan ciertas sustracciones, que se denominan *deducciones*. Dichas deducciones pueden ser cosas como sus costos de vivienda, sustento de menores, gastos médicos mesurales en exceso de $35 para personas de edad avanzada o incapacitadas, o los costos de cuidado de niños. Lo que queda después de hacer estas deducciones se denomina *ingresos netos*.

  Hay dos clases de limites de ingresos: brutos y netos. Si su unidad familiar incluye una persona de 60 años de edad o mayor que también es incapacitada, usted tendrá que cumplir únicamente con el límite de ingresos netos. Si todos los miembros de su unidad familiar reciben beneficios de los programas SSI o TANF, no es necesario que cumpla con ninguno de los límites de ingresos. La mayoría de las unidades familiares deben cumplir tanto con el límite de ingresos brutos como con el límite de ingresos netos.

Consulte el siguiente cuadro para ver cuáles son los límites de ingresos brutos y netos para poder recibir beneficios de cupones para alimentos. Las cifras presentadas en este cuadro son válidas del 1 de octubre de 2005 al 30 del septiembre del 2006.

Personas en la Familia	Ingreso Mensual Bruto*	Ingreso Mensual Neto*
1	$ 1,037	$ 798
2	1,390	1,070
3	1,744	1,341
4	2,097	1,613
5	2,450	1,855
6	2,803	2,156
7	3,156	2,428
8	3,509	2,700

**Como aumenta el tamaño de la unidad familiar, aumenta el ingreso que puede tener. Las cantidades son mayores en Alaska y Hawaii. Recipientes de beneficios SSI en California no son elegibles.*

- **Recursos:** Sus recursos son cosas como cuentas bancarias. Para calificar para recibir beneficios de cupones para alimentos, su unidad familiar puede tener recursos de hasta $2,000. Si su unidad familiar incluye una persona de 60 años de edad o mayor o que es incapacitada, puede tener recursos de hasta $3,000.

Los recursos de personas que reciben beneficios de los programas TANF o SSI no se cuentan. Su vivienda no se cuenta. En algunos estados, por lo menos un vehículo no se cuenta. Hable con su oficina local de cupones para alimentos para saber más.

Una manera de saber si quizas califique para recibir cupones para alimentos, es visitar www.foodstamps-step1.usda.gov en la Internet. Conteste las preguntas. Si parece que es elegible, también puede ver cuánto podría recibir. Sin embargo, para estar seguro, debe solicitar.

¿Cómo se solicitan los beneficios de cupones para alimentos?

Si cree que es elegible para recibir beneficios de cupones para alimentos y desea solicitar, es necesario que:

- Llame o vaya a la oficina local de cupones para alimentos para que le den una solicitud. Puede pedirles que le envíen la solicitud por correo o puede obtenerla en línea en **www.fns.usda.gov/fsp/outreach/coalition/sp-map.htm.**
- Llene la solicitud lo mejor que pueda. Indique su nombre y dirección de domicilio en la solicitud, y fírmela.
- Entregue la solicitud a la oficina local por internet, por fax, correo, or devolviéndola.
- Tenga una entrevista. Puede tener su entrevista por teléfono. O puede designar a un amigo o familiar que vaya a la entrevista en representación suya.
- Muestre a la oficina local documentos como talonarios de nómina, pagos de alquiler o hipoteca, cuentas de servicios públicos, cuentas de cuidado de niños o personas mayores, y órdenes del tribunal y cheques cancelados por el pago de sustento de menores. La oficina local le podrá informar precisamente qué documentos y otra información necesitará.

Después de repasar su solicitud, el trabajador de la oficina local le dirá si califica y cuánto recibirá.

¿Cómo encuentro mi oficina local?

Si necesita ayuda para encontrar su oficina local de cupones para alimentos, llame al 1-800-221-5689. Esta página de Internet también puede ayudarle a encontrar su oficina local: **www.fns.usda.gov/fsp/outreach/coalition/sp-map.htm.**

¿Necesito un número de Seguro Social?

Sí, tiene que obtener un número de Seguro Social si desea recibir beneficios de cupones para alimentos. No todos los integrantes de la unidad familiar tienen que participar en el programa. Las personas de la unidad familiar que no deseen recibir beneficios de cupones para alimentos no tienen que proveer un número de Seguro Social. Pero sí tienen que proveer su información financiera.

¿Puedo obtener los beneficios de cupones para alimentos si no trabajo?

Sí, pero si puede trabajar, debe buscar trabajo, aceptar un empleo o ir a capacitación.

¿Pueden residentes legales que no son ciudadanos obtener los beneficios de cupones para alimentos?

Tal vez. Pregúntele a su trabajador de cupones para alimentos. Aun si usted no puede obtener los beneficios, los miembros de la unidad familiar nacidos en este país sí pueden. Recibir beneficios de cupones para alimentos no le afectará si desea convertirse en ciudadano.

Si soy elegible, ¿Cuánto puedo recibir?

Consulte el siguiente cuadro para ver la cantidad máxima que podría recibir si no tiene ingresos. A medida que aumenten sus ingresos, se reducirán sus beneficios de cupones para alimentos. Las cifras presentadas en este cuadro son válidas del 1 de octubre del 2005 al 30 de septiembre del 2006.

Personas en la Familia	Cantidad Máxima Mensual*
1	$ 152
2	278
3	399
4	506
5	601
6	722
7	798
8	912

**Como aumenta el tamaño de la unidad familiar, aumenta el beneficio que puede recibir. Las cantidades son mayores en Alaska y Hawaii. Recipientes de beneficios SSI en California no son elegibles.*

¿Dónde se puede obtener más información?

Llame a la oficina local de cupones para alimentos.
O llame al 1-800-221-5689.
O visite **www.fns.usda.gov/fsp.**

¿Cómo puedo alimentar mejor a mi familia?

Usted quiere lo mejor para su famila. Desea buena salud para todos y que sus hijos crescan y aprendan bien. El uso de los beneficios de cupones para alimentos para comprar alimentos sanos puede ayudarle a lograr estas metas.

MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU

Utilice estos consejos para ayudar a que su familia coma mejor y quede sana:

- Varíe sus verduras…colores verde obscuro y naranja; guisantes y frijoles.
- Enfoque en las frutas. Seleccione frescas, congeladas, enlatadas, o secas.
- Coma por lo menos 3 onzas de productos de grano integrales todos los días: cereales, panes, galletas, arroz, o pastas.
- Escoja carnes magras y productos lácteos bajos en grasas.
- Haga que la actividad física sea una parte rutinaria de su día.

Para más información acerca de la alimentación sana visite a **www.mypyramid.gov.**

Cupones para Alimentos:
Nuestra Salud, Nuestra Fuerza.

USDA
United States Department of Agriculture
Food and Nutrition Service
FNS-313-S
September 2000
Revised September 2005

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

Cupones para Alimentos: Nuestra Salud, Nuestra Fuerza.